

พานทิพย์ แสงประเสริฐ.

การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง: การบูรณาการแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์และสติ =
*Health Promotion and Prevention of Non-Communicable Diseases: Behavioral Science and Mindfulness
Integration*

1. การส่งเสริมสุขภาพ. 2. โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง -- การป้องกันและควบคุม. 3. พฤติกรรมสุขภาพ.

WA590

ISBN 978-616-602-278-0

ลิขสิทธิ์ของรองศาสตราจารย์ ดร.พานทิพย์ แสงประเสริฐ
สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมิถุนายน 2569

จำนวน 100 เล่ม

สำนักงานบริหารการพิมพ์ธรรมศาสตร์

จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

99 หมู่ 18 อาคารโรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12121

โทร. 085-112-6081, 085-112-6968

<http://thammasatpress.tu.ac.th>

จัดจำหน่ายโดยศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

โทร. 02-564-4438, 085-112-6081

<https://linktr.ee/tubookstore>

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

แบบปกสร้างสรรค์โดย Google Gemini โดย ชนิสรา นานอม

ราคาเล่มละ 210.- บาท

สารบัญ

สารบัญภาพ	(9)
สารบัญตาราง	(11)
คำนำ	(12)

บทที่ 1 มิติสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ	1
1.1 ความหมายของสุขภาพและมุมมองของสุขภาพ	3
1.2 ลักษณะเด่นของสุขภาพ ความสำคัญและความเชื่อมโยงของมิติสุขภาพ	9
1.3 ความเป็นมาและความหมายของการส่งเสริมสุขภาพระดับสากลสู่ประเทศไทย	12
1.4 กลยุทธ์ กลวิธีและกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ในกฎบัตรรอตตาวาขององค์การอนามัยโลก	16
1.5 ทักษะและกลวิธีการส่งเสริมสุขภาพในบุคคล ครอบครัว และชุมชน สรุป	19 26
แนวคำถามในการอภิปรายท้ายบท	27
เอกสารอ้างอิงบทที่ 1	31
ภาคผนวกบทที่ 1 สารสำคัญ การประชุมการส่งเสริมสุขภาพระดับโลก ครั้งที่ 1-10	28
บทที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพแบบพหุสาขาศาสตร์	33
2.1 ปัจจัยแนวคิดทางระบาดวิทยาต่อภาวะสุขภาพ	35
2.2 ปัจจัยระบบบริการสาธารณสุขต่อภาวะสุขภาพ	38
2.3 ปัจจัยการเกิดพฤติกรรมจากการเรียนรู้และพุทธธรรมต่อภาวะสุขภาพ	40
2.4 ปัจจัยสังคมต่อการกำหนดภาวะสุขภาพ	43
2.5 ปัจจัยด้านความรู้ด้านสุขภาพต่อภาวะสุขภาพ	47
สรุป	52
แนวคำถามในการอภิปรายท้ายบท	52
เอกสารอ้างอิงบทที่ 2	53
บทที่ 3 การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย	55
3.1 แนวคิดการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพ	57
3.2 ผลกระทบและการดูแลเบื้องต้นของภาวะเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่พบบ่อย	62

3.2.1 โรคความดันโลหิตสูง	63
3.2.2 ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ	71
3.2.3 ภาวะหัวใจและหลอดเลือดผิดปกติ	76
3.2.4 โรคหลอดเลือดสมอง	79
3.2.5 โรคเบาหวาน	81
3.3 แนวทางการคัดกรอง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย	86
สรุป	88
แนวคำถามในการอภิปรายท้ายบท	88
เอกสารอ้างอิงบทที่ 3	89

บทที่ 4 แนวคิดพหุสาขาวิทยาศาสตร์ทฤษฎีในพฤติกรรมและการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค

93

4.1 ความหมายและความสำคัญของทฤษฎีหรือโมเดลต่อประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ	95
4.2 แนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเพื่อใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	96
4.2.1 ทฤษฎีระดับบุคคล	97
4.2.1.1 ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	97
4.2.2 ทฤษฎีระดับระหว่างบุคคล	99
4.2.2.1 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน	99
4.2.2.2 แบบจำลองแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	105
4.2.3 ทฤษฎีระดับกลุ่มบุคคลในชุมชน	108
4.2.3.1 แบบจำลองแนวคิดการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพแบบสหปัจจัย	108
4.3 การผสมผสานความรู้พุทธธรรมด้วยวิทยาศาสตร์สู่พฤติกรรมศาสตร์ผ่านการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการรับรู้สติในพฤติกรรม	111
4.3.1 การผสมผสานความรู้พุทธธรรมด้วยวิทยาศาสตร์	111
4.3.2 ลักษณะกลไกของสติในแนวพุทธธรรมและผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์	113
4.3.3 สติเชื่อมโยงความรู้พุทธธรรมสู่พฤติกรรมศาสตร์	114
4.3.4 องค์ประกอบของสติในพฤติกรรมองค์รวมจากการผสมผสานศาสตร์	116
สรุป	117
แนวคำถามในการอภิปรายท้ายบท	118
เอกสารอ้างอิงบทที่ 4	119

บทที่ 5 การบูรณาการผสมผสานความรู้สู่งานวิจัยเชิงพฤติกรรม	
เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	123
5.1 ความหมายองค์ประกอบของสติในการวิจัยเชิงพฤติกรรมต่อการส่งเสริมสุขภาพ องค์รวม	125
5.2 การผสมผสานความรู้แนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหกด้าน กับความรู้พฤติกรรมในพุทธธรรม	127
5.2.1 พฤติกรรมด้านการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	128
5.2.2 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวทางกาย	129
5.2.3 พฤติกรรมด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณหรือสติปัญญา	131
5.2.4 พฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	132
5.2.5 พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียด	133
5.2.6 พฤติกรรมด้านโภชนาการ	134
5.3 แนวโน้มการวิจัยและลักษณะเบื้องต้นของกระบวนการวิจัยที่ใช้สติ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	137
5.4 ตัวอย่างการฝึกสติในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างง่าย ในผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องจากพฤติกรรม	146
สรุป	151
แนวคำถามในการอภิปรายท้ายบท	152
เอกสารอ้างอิงบทที่ 5	153
บทที่ 6 ระบบเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	
ในชุมชนและแบบประเมิน	159
6.1 แนวคิดการพัฒนาระบบเครือข่ายการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน	161
6.1.1 ปัจจัยที่ควรคำนึงถึงในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน	161
6.1.2 แนวคิดหลักการการดูแลส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน	162
6.2 กระบวนการพัฒนามาตรียมชุมชนต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	166
6.3 แนวคิดการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	168
6.3.1 แนวทางพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมและความรู้ในงานวิจัย	169
6.4 ตัวอย่างแบบวัดพฤติกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	171

6.4.1 ตัวอย่างการพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมและดัชนีชีวภาพ ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	171
6.4.2 ตัวอย่างการพัฒนาแบบวัดสติในพฤติกรรมและการรับรู้ ความรู้ ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	176
สรุป	191
แนวคำถามในการอภิปรายท้ายบท	191
เอกสารอ้างอิงบทที่ 6	192
ภาคผนวก	195
ดัชนี	201

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	ภาวะสุขภาพระดับบุคคลพิจารณาตามการรับรู้ความรู้สึก ของตนเองต่อการเจ็บป่วย	5
ภาพที่ 1.2	เส้นทางการรับรู้ภาวะสุขภาพของบุคคล แต่ละขณะปัจจุบัน	6
ภาพที่ 1.3	ความเชื่อมโยงแต่ละมิติสุขภาพ	11
ภาพที่ 1.4	กลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพจากกฎบัตรอตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	16
ภาพที่ 2.1	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพแสดงด้วยคานด้านระบาดวิทยา	37
ภาพที่ 2.2	ความเชื่อมโยงของปัจจัยแนวคิดระบาดวิทยาและระบบบริการสาธารณสุข ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคล ครอบครัว กลุ่ม และชุมชน	40
ภาพที่ 2.3	ความเชื่อมโยงของลักษณะการเรียนรู้ แนวทางการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ และการประเมินผลการเรียนรู้ ของแนวคิดพฤติกรรมกลุ่มนักปัญญานิยม	42
ภาพที่ 2.4	ความเชื่อมโยงการเกิดพฤติกรรมจากความรู้พุทธรธรรม	43
ภาพที่ 2.5	เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การอนามัยโลก	46
ภาพที่ 2.6	กรอบคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	49
ภาพที่ 3.1	ภาพจำลองกลไกการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงและภาวะแทรกซ้อน ต่อผนังหลอดเลือดแดง	74
ภาพที่ 3.2	แนวทางการคัดกรอง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย	87
ภาพที่ 4.1	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	97
ภาพที่ 4.2	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	98
ภาพที่ 4.3	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคลเงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และสภาพแวดล้อม	99
ภาพที่ 4.4	ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรม	101
ภาพที่ 4.5	ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ	101
ภาพที่ 4.6	แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์	105
ภาพที่ 4.7	แบบจำลองแนวคิดการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพแบบสหปัจจัย	109
ภาพที่ 4.8	ความเชื่อมโยงในโครงสร้างพฤติกรรมศาสตร์จากการผสมผสานความรู้ พุทธรธรรมด้วยวิทยาศาสตร์	116

ภาพที่ 5.1	การเพิ่มขึ้นของงานวิจัยเกี่ยวข้องกับสติและสุขภาพ ที่ได้รับการเผยแพร่ระดับสากล	137
ภาพที่ 5.2	กรอบแนวคิดความสัมพันธ์ของสติในการวิจัยเชิงพฤติกรรม ต่อการส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม	139
ภาพที่ 5.3	ตัวอย่างกิจกรรมการจัดสนทนาและการเคลื่อนไหวทางกาย ของสติในพฤติกรรม	150
ภาพที่ 6.1	แนวคิดความเชื่อมโยงของวงจรการเจ็บป่วยและการเตรียมพร้อมในการพัฒนา เครือข่ายการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	164
ภาพที่ 6.2	รูปแบบระบบการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และทีมสหสาขาวิชาชีพ	165
ภาพที่ 6.3	กระบวนการการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน	168
ภาพที่ 6.4	ผลงานวิจัย 7 ปีง่าย ๆ สุขภาพคนไทย	172
ภาพที่ 6.5	7 ปีง่าย ๆ 9 ปีง่าย ๆ สุขภาพคนไทย	173
ภาพที่ 6.6	ความหมายและเกณฑ์การให้คะแนน 9 ปีง่าย ๆ สุขภาพคนไทย	174
ภาพที่ 6.7	ตัวอย่างแบบบันทึกและการใช้งาน ตั้งเป้าหมาย ติดตาม ประเมินผล	175
ภาพที่ 6.8	ตัวอย่างการจัดอาหาร 2:1:1	175
ภาพที่ 6.9	การใช้ 9 ปีง่าย ๆ สุขภาพคนไทย (Thai Easy 9) ในวงจรแห่งการเรียนรู้และพัฒนาอย่างยั่งยืน	176

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1.1	ความสัมพันธ์ระหว่างวงชีวิตครอบครัว วงชีวิตคน การกิจและพฤติกรรม	8
ตารางที่ 1.2	กระบวนการค้นพบใหม่ในแผนการดูแลสุขภาพและผลลัพธ์อนาคต ที่คาดหวังให้เกิดขึ้น	15
ตารางที่ 2.1	องค์ประกอบและคุณลักษณะที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	50
ตารางที่ 3.1	ธรรมชาติการดำเนินโรค วัตถุประสงค์และตัวอย่างกิจกรรมในแต่ละระดับ การป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพ	61
ตารางที่ 3.2	การจำแนกระดับความรุนแรงของระดับความดันโลหิตที่วัดที่สถานบริการ ในบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป	67
ตารางที่ 3.3	ระดับความดันโลหิตที่ใช้วินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง จากการวัดความดันโลหิตด้วยวิธีต่างกัน	68
ตารางที่ 3.4	เกณฑ์แปลผลภาวะผิดปกติของระดับไขมันในเลือดในผู้ใหญ่ อายุ 21 ปีขึ้นไป	73
ตารางที่ 3.5	เป้าหมายการรักษาตามระดับความเสี่ยงของระดับไขมันแอลดีแอล	76
ตารางที่ 3.6	วิธีการตรวจเลือดส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการและเกณฑ์ การวินิจฉัยภาวะเบาหวาน	84
ตารางที่ 5.1	ตัวอย่างความหมายในองค์ประกอบด้านจิตวิทยาของสติในพฤติกรรม	126